CHINESE HERBAL COOKING

2011年6月

总第30期

中华美食药膳



中华美食药膳

2011.6



(作者简介:食公子,名廖城兰。马来西亚著名美食家。曾荣获“最高统治者贡献奖章”、“社会卓越服务勋衔”、“法国国际厨王荣誉世界美食大师徽章”、“国际饮食养生研究会优秀论文奖”、“国际烹饪评审证书”等。在马来西亚多家刊物开设专栏,品评美食,见解独到,深受好评。)

娘惹,是印尼族对外族已婚女性的尊称,华人则认为,娘惹来自闽南语“娘”,指旧日富贵人家的女主人,即夫人、太太或女士。

在美食天堂的大马,可以尝到许多的菜色,尤其是马六甲,经过印尼群岛移民,葡萄牙、荷兰、英国、日本的相继统治,马来人、华人、印度、锡克融汇在同个社会中,所烹调的佳肴取食多样,从土著侨民,到中国南方各籍贯乡馔,都汇合于此,形成先天集美食于一地的客观条件。

18世纪,广东南来女性数量增加,有些长年居住,还与当地部族通婚,随将广东的烹饪,渗透入原有的娘惹菜中,与较早染上福建色彩的娘惹菜,形成并辔而驰的主流。

娘惹菜继承华人喜欢用的药材、香菇、干粮、豆瓣酱等辅料,结合马来人的配材,例如石栗子、阿叁皮、叻沙叶、巴拉煎、发酵虾酱等,也接受了印度、中东的香料,爪哇的野菜,如印尼的黑果、羊齿植物等,经过娘惹家庭烹调,形成天然植物美味。

做为家庭菜,掌厨的通常是女性,在母亲教导下,女儿一定是能手。平日,各家媳妇相互切磋,使得娘惹味道、煮法,很多相近,滋味概括起来,以酸、甜、咸、辣称绝。

经过马来人和华人两族文化及血统混合后,受印尼影响,在马六甲(这里曾经是全世界商贾汇聚地)产生的娘惹菜,比新加坡、槟城还要早些。为此,我将它称为“南洋菜系中马来群岛佳肴”。下面介绍:“马铃薯鸡汤”的制法。

材料:鸡1只(斩件)、马铃薯6粒(切块)、清水1500毫升(约6杯)。

香料:小红葱6粒、蒜头4瓣、姜3片、豆酱1汤勺。

调味料:盐适量。

做法:1、鸡斩件,放入沸水氽烫去杂质。全部香料舂至细幼。2、烧热油锅,炒香舂烂的香料。注入清水,煮沸,加入鸡块,继续煮约半小时,接着下马铃薯,大火煮滚,转小火慢煮1小时。3、加适量盐调味即可。

提示:鸡肉氽烫后可放入冰箱1小时,以帮助鸡肉收缩后带嚼劲。



马铃薯鸡汤